



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

”MUSIIKILLA ON MERKITYS MEILLE KAIKILLE”

Musiikkiharrastuksen merkitys ikäihmisille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikki- ja draamainstituutti

Varhaisiän musiikkikasvatus

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Heidi Käpylä

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikkipedagogin koulutusohjelma

KÄPYLÄ, HEIDI:

”MUSIIKILLA ON MERKITYS MEILLE KAIKILLE”
Musiikkiharrastuksen merkitys ikäihmisille

Varhaisiän musiikkikasvatuksen opinnäytetyö, 36 sivua, 2 liitesivua

Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyöni käsittelee musiikkiharrastuksen merkitystä ikäihmisille. Tavoitteena oli ottaa selville, mitä hyötyjä ikäihmisten musiikkitoiminnasta on fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Halusin myös tietää, mitä mieltä ikäihmisten musiikkiryhmää ohjannut musiikkipedagogi on musiikin hyödyistä ja kokeeko hän tällaisen toiminnan olevan tarpeellista myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyössäni käsittelem myös erilaisia muistisairauksia sekä kerron musiikin tärkeydestä muistihäiriöistä kärsiville oman kokemukseni kautta.

Teoriaosuudessa kerron ikääntymisessä tapahtuvista muutoksista sekä yksinäisyydestä. Perehdyn ikäihmisten oppimisen muutoksiin, jonka jälkeen käsittelem monipuolisesti musiikin vaikutuksia ihmisiin.

Tutkimusmenetelmänä käytin syvähaastattelua, jossa haastattelin kahta ikäihmistä, jotka olivat osana musiikkiryhmää. Tiedustelin heiltä, miten musiikki on tullut heidän elämäänsä sekä mitä he kokevat saavansa musiikista. Haastattelin myös musiikkipedagogia, joka on työskennellyt ikäihmisten parissa. Tein haastattelut keväällä 2012.

Asiasanat: Ikäihmiset, musiikin vaikutukset, muistisairaudet, oppiminen

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in music pedagogy

KÄPYLÄ, HEIDI:

“MUSIC HAS A MEANING TO ALL OF US”

The meaning of music hobby to senior citizens.

Bachelor's Thesis in pre-school music education, 31 pages, 2 pages of appendices
Spring 2012

ABSTRACT

The aim of my Bachelors Thesis is to examine the meaning of music hobby to senior citizens. Goal was to find out the benefits of senior citizens musical activities in physical, psychological and social ways. I also wanted to know opinion of a music pedagogue who had guided senior citizens music group, what benefits music has and does she think its important in the future.

My Bachelors Thesis also examines different types of memory disorders and explains how important music is to them through my own experience.

In the theory part I related the changes in aging and loneliness. I study senior citizens changes in learning and examine diversely musics effects in people.

As my research method I used depth interview and interviewed two senior citizens who were part of music group. I asked how music had came in their life and what does it mean to them. I also interviewed a music pedagogue who had worked with senior citizens. Interviews were made in the spring of 2012.

Keywords: Senior citizens, music effects, memory disorder, learning

SISÄLLYS

SISÄLLYS	4
1 JOHDANTO	6
2 VANHUUS	8
2.1 Mitä on vanhuus?.....	8
2.2 Yksinäisyys	8
2.3.1 Fyysiset muutokset	9
2.3.2 Muisti.....	11
2.3.2.1.1 Dementia.....	13
2.3.2.1.2 Alzheimerin tauti	14
2.3.2.1.3 Verisuoniperäinen muistisairaus	15
2.3.2.1.4 Lewyn kappale -tauti	15
2.3.2.1.5 Otsalohkorappeumasta johtuva muistisairaus	16
2.4 Oppiminen	16
3 HARRASTUKSEN MERKITYS IKÄIHMISSILLLE.....	18
4 MITEN MUSIIKKI VAIKUTTAA IHMISEEN.....	19
4.1 Fyysiset vaikutukset	19
4.3 Sosiaaliset vaikutukset.....	22
4.4 Omia kokemuksiani musiikin merkityksestä ikäihmisille.....	23
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
5.1 Tutkimuskysymykset	25
5.2 Haastattelujen suunnittelu ja toteuttaminen.....	25
6 TULOKSET.....	27
6.1 Ikäihmisten haastattelu	27
6.1.1 Taustatiedot.....	27
6.1.2 Perheen kautta musiikin pariin	27
6.1.3 Ikäihmisten aikaisempi musiikkiharrastus.....	28
6.1.5 Soittoharrastuksen aloittaminen vanhemmalla iällä	29
6.1.6 Ikäihmisten ajatuksia musiikin vaikutuksista	29
6.2 Opettajan haastattelu.....	30
6.2.1 Ikäihmisten opettaminen.....	30
6.2.2 Musiikin vaikutukset ikäihmisiin	31
6.2.3 Ikäihmisten musiikkiharrastuksen tulevaisuus	31

7 POHDINTA	32
LÄHTEET	35
LIITE	38

1 JOHDANTO

Kun kuulin, että ikäihmisille järjestetään niin sanottuja mummo- ja pappamuskareita, olin positiivisesti yllättynyt. Pääsin kuulemaan tällaisesta mahdollisuudesta Virkistys-Verson koulutuksesta, jota pitivät musiikkipedagogit Maria Heino ja Tiina Hirvikangas. Siellä sain tietoa ikäihmisten musiikkituokioiden ohjaamisesta. Ensimmäinen oma kokemukseni ikäihmisten musiikkituokion pitämisestä oli kolmantena opiskeluvuotena Lahden ammattikorkeakoulussa harjoittelun myötä. Innostuin siitä niin paljon, että mietin, miten voisin hyödyntää tätä innostusta. Musiikkituokioita pitäessäni tajusin, kuinka suuri vaikutus musiikilla onkaan ihmisten elämässä. Innostuksen myötä sain ensimmäisen idean tehdä tämän opinnäytetyön, ja sen jälkeen päätin suunnitella myös päättökonsertin ikäihmisille. En halunnut kuitenkaan yhdistää päättökonserttiani tähän opinnäytetyöhön, vaan halusin syventyä paremmin nimenomaan musiikkiharrastuksen merkityksen pohtimiseen ikäihmisten kohdalla. Tästä sain idean haastatella kahta ikäihmistä, jotka harrastavat musiikkia jossain ryhmässä, kuten esimerkiksi ikäihmisten kanteleryhmässä. Alun perin ajattelin, että voisin tutkia ikäihmisten soittoharrastusta yksityistunneilla ja soittoharrastuksen merkitystä, mutta minua kiinnosti kuitenkin enemmän tarkastella musiikkiharrastuksen merkitystä ikäihmisille nimenomaan ryhmätoiminnan kautta. Ikäihmisillähän harrastaminen ei ole pelkästään uuden oppimista, vaan monet heistä hakeutuvat harrastuksen pariin sen takia, että he voisivat kokea kuuluvansa johonkin ja saisivat uusia tuttavuuksia ja ystäviä. Koska tällainen mielestäni kuuluu olennaisesti kaikenlaiseen harrastamiseen, en halunnut jättää sitä puolta kokonaan myöskään opinnäytetyöstä pois. Halusin myös haastatella kyseisen ryhmän opettajaa ja kuulla hänen näkemyksiään musiikin merkityksestä ikäihmisille. Tällä tavoin sain kaksi erilaista näkökulmaa musiikin merkityksestä ikäihmisille.

Toivoisin, että tästä opinnäytetyön tekemisestä saisin niin suuren innostuksen, että lähtisin toteuttamaan näitä ikäihmisten musiikkituokioita myös kotiseudullani Pohjanmaalla, mikä on varmasti kannattava ja toteutuksen arvoinen projekti.

Kotipaikkakunnallani Jalasjärvellä on hyvin vahvat musiikkiperinteet, varsinkin haitarimusiikissa ja iskelmämusiikissa, joten voisin hyvin kuvitella, että siellä innostuttaisiin kovasti tällaisesta mahdollisuudesta. Tämä on mielestäni tällä hetkellä ajankohtainen asia, koska ikääntyvien määrä kasvaa koko ajan, ja musiikin merkitys nimenomaan ikäihmisille on alkanut kiinnostaa myös tutkijoita.

2 VANHUUS

2.1 Mitä on vanhuus?

”Älä naura vanhuudelle – rukoile että sen saavuttaisit.” Näin toteaa kiinalainen sananlasku. (Tarmio 1982, 194) Vanhuus on sanana joidenkin mielestä pelottava ja epämieluisa. Kuitenkin kunnioitamme 90 vuoden ikään päässyttä hyväkuntoista ikäihmistä. Arvostamme ikäihmisille kertynyttä elämäkokemusta ja viisautta. Silti emme itse haluaisi vanhentua ja toivoisimme, että pysyisimme aina 20–30-vuotiaina. Miksi pelkäämme vanhenemista? Siihen on monia syitä: työelämästä pois siirtyminen, fyysiset muutokset, riittämättömyyden tunne, yksinäisyys ja ajatus siitä, että se on viimeinen vaihe elämässä eli niin sanottu kolmas ikä. Ihmisten ei siltikään pitäisi pelätä eikä aliarvioida ikääntymistä. Porion mielestä vanhuus ei ole kuitenkaan merkityksetön ajanjakso elämässämme. Kolmannelle iälle on ominaista laaja elämäkokemus, monet muutokset, persoonallinen oman elämänsä kokeminen, itsensä syvempi löytäminen sekä luovuus. (Porio 1995, 16.) Siksi kiinalainen sananlasku ”Älä naura vanhuudelle – rukoile että sen saavuttaisit” on minun mielestäni erittäin hyvä ohje kaikille ihmisille, joiden mielestä vanheneminen on jollain tavalla epämieluisaa.

2.2 Yksinäisyys

Vanhuudessa eniten pelätty asia on yksinäisyys. Puolison menehtyminen voi olla kova isku monien aviovuosien jälkeen. Ikäihminen saattaa ajatella, ettei hänestä kukaan välitä, eivät edes omat lapset, vaan hänet viedään heti jonnekin laitokseen, ettei hän olisi kenenkään jaloissa. Aina eivät tietenkään nämä ikäihmisten ajatukset pidä paikkaansa, mutta joitakin tällaisia tilanteitakin on. Silloin he saattavat kokea itsensä hyvin yksinäiseksi ja niin sanotusti ”huonoiksi” ihmisiksi. On myös sellaisiakin ikäihmisiä, jotka ajattelevat olevansa hyvin yksinäisiä,

vaikka heidän luonaan kävisi paljon vieraita tai samassa taloudessa asuisi muitakin ihmisiä. Noppari ja Koistinen kertovat kirjassaan eräästä tutkimuksesta, jonka mukaan noin 40 % yli 75-vuotiaista suomalaisista ikäihmisistä saattaa kokea olevansa yksin, vaikka heillä olisikin ihmisiä ympärillään. Nämä ihmiset myös kokivat yksinäisyyden lisääntyvän iän myötä. Tällainen on tavallista varsinkin kotona tai palvelutaloissa. Kaikkein yksinäisempiä ovat kuitenkin laitoshoidossa elävät ikäihmiset. Näin on varsinkin silloin, kun ihminen odottaa ympäristöltään ja kanssaihmisiltään muuta tai enemmän kuin mitä hän kokee heiltä saavansa. Yksinäisyys on asia, josta ei välttämättä haluta puhua ja sitä ei haluta myöntää, koska sen koetaan liittyvän häpeään. Yksinäisyys koetaan pelottavana, jos ihminen joutuu kohtaamaan suuria elämänmuutoksia tai elämän tosiasioita, kuten läheisten menetykset sekä oman toimintakyvyn heikkenemisen ja rajoittuneisuuden. (Noppari & Koistinen 2005, 19–20.)

2.3 Ikääntymisen merkit

Ikääntyminen alkaa näkyä monella eri tavalla. Ulkoisia muutoksia tapahtuu vanhetessa, mutta myös muita merkkejä vanhuudesta on: muisti alkaa heikentyä sekä oppiminen on vaikeampaa kuin aiemmin. Seuraavassa osiossa käsittelen yleisesti fyysisiä muutoksia, muistin toimintaa ja muistisairauksia sekä oppimista.

2.3.1 Fyysiset muutokset

Vanhuus tuo mukanaan paljon fyysisiä rajoituksia ja muutoksia: vauhti hidastuu, lihakset heikentyvät, jäsenet jäykistyvät, kuulo heikkenee ja myös ulkonäkö muuttuu. Muutosten myötä ihminen saattaa kokea itsensä riittämättömäksi ja jopa hyödyttömäksi. Jotkut saattavat kokea itsensä todella huonokuntoisiksi ja tämän myötä hyödyttömiksi yhteiskunnassa. Seuraavassa runossa on mielestäni hyvin kuvattu iäkkäille ihmisille tuttuja ajatuksia:

Surullista mutta totta!

Kaikki on kauempana kuin ennen.

Kadun kulmaan on kaksi kertaa pidempi matka ja olen huomannut, että sinne on lisätty kukkula.

En enää juokse linja-auton perässä.

Se lähtee nopeammin kuin ennen.

Tuntuu siltä, että portaat tehdään jyrkemmiksi kuin ennen vanhaan.

Ja oletko huomannut, miten pientä tekstiä käytetään sanomalehdissä.

Ei kannata pyytää ketään lukemaan ääneen.

Kaikki puhuvat niin hiljaisella äänellä, että tuskin kuulen heitä.

Ja vaatteiden materiaali on niin kippanaa nykyisin.

Varsinkin vyötäröltä.

On melkein mahdotonta ylettyä kengännauhoihin, enkä tiedä miksi.

Jopa ihmisetkin ovat muuttuneet.

He ovat niin paljon nuorempia kuin ennen kuin olin heidän ikäisensä

ja toisaalta taas ikäiseni ihmiset ovat paljon vanhempia kuin minä.

Tapasin entisen koulukaverini tässä eräänä päivänä.

Hän oli vanhentunut niin tavattomasti, ettei edes tuntenut minua.

Ajattelin tuota ihmisparkaa kammatessani tukkaani tänä aamuna

ja kammatessani katsoin itseäni peilistä.

Ajatelkaa, ne eivät edes osaa tehdä kunnon peilejä tänä päivänä!

Tuntematon

Tällaiset ajatukset ovat tuttuja monille ikäihmisille, joillakin nämä ajatukset voivat olla useammin mielessä kuin toisilla. Kuitenkaan tätä ei voida yleistää. Jotkut ikäihmiset ovat hyvinkin pirteitä ja pystyvät tekemään paljolti samoja asioita kuin nuorempana, esimerkiksi harrastavat urheilua yli 80-vuotiaana, toiset 60-vuotiaat taas saattavat olla paljon huonokuntoisempia.

Kuten Heino ja Hirvikangas (2011, 3) mainitsevat:

Vanhuuden alkamisaikaa ikäkautena on kuitenkin hyvin vaikeaa määritellä. Jos kohtalo on ollut suopea, henkinen vireys saattaa säilyä hyvinkin pitkään, eikä ihminen välttämättä tunne itseään erityisen vanhaksi vielä 70-vuotiaana, ei aina edes 80-vuotiaanakaan, vaikka nuoremmat heidät jo mielessään vanhuksiksi luokittelisivatkin.

Jokainen vanhenee hyvin yksilöllisesti, ja sen myötä fyysiset muutokset ovat kaikilla hyvin erilaiset. Vanhenemiseen vaikuttaa myös oma luonne ja se, miten ylipäänsä suhtautuu vanhenemiseen ja sen myötä tuleviin muutoksiin. Kukaan meistä ei elä ikuisesti, vaikka nykymaailma pyrkii antamaan erilaisia mahdollisuuksia pidentää ikää pysymällä mahdollisimman nuoren näköisenä. Media kannustaa ihmisiä pitämään huolta kunnostaan, syömään terveellisemmin, ehostamaan ja muuttamaan ulkonäköään sekä olemaan muullakin tavoin hyvin aktiivinen, jotta saisimme pidemmän elämän emmekä muuttuisi koskaan vanhoiksi, harmaapäisiksi, rollaattorilla liikkuviksi ikäihmisiksi. Levosen mukaan ikääntymisessä on kuitenkin myös myönteisiä muutoksia. Hän mainitsee niistä muutamia: kipuerkkyyden, hikoilun sekä yöunien tarpeen vähenemisen. (Levonen, 2001, 50.)

2.3.2 Muisti

Seuraavaksi tarkastelen vanhenemistä suhteessa muistamiseen. Aluksi käyn läpi muistamisen yleisiä periaatteita. Muistihan on yksi keskeinen osa älykkyyttä. Se on valikoiva ja tulkitseva kokemus, jota käynnissä pitävät mekanismit ovat levittäytyneet kaikkialle aivoihin. (Harrison, Hobbs, 2011, 30.) Muistilla on neljä tehtävää: tiedon käsittely, turhan tiedon poistaminen ja tiedon säilyttäminen sekä palauttaminen. Muisti jaetaan kolmeen muistijärjestelmään, jotka ovat sensorinen muisti, lyhytkestoinen muisti ja pitkäkestoinen muisti. (Louhivuori, Paananen & Väkevä 2009, 176.)

Harrisonin ja Hobbsin mukaan sensorisen muistin tehtävä on käsitellä tietoa ja päättää, mitä sille tehdään. Se, mikä jätetään huomioimatta, poistuu nopeasti, eikä sitä voi enää palauttaa mieleen. Lyhytkestoinen muisti eli niin sanottu työmuisti pystyy säilyttämään vain seitsemän tietuetta kerrallaan. Tämän ansioista asioita on mahdollista asettaa tärkeysjärjestykseen ja keskittyä kullakin hetkellä olevaan tehtävään. Kun muisti täyttyy, voi uusi tieto syrjäyttää minkä tahansa vanhan tiedon. (Harrison & Hobbs, 2011, 32.)

Pitkäkestoiseen muistiin saa varastoitua kaiken tiedon esimerkiksi harjoitusten avulla. Tämä muisti auttaa palauttamaan käsitellyn tiedon viikkojen ja jopa vuosienkin päästä. Jos palautettava tieto liittyy jollain tavalla henkilökohtaiseen kokemukseen tai tunteeseen, tiedon palauttaminen on todennäköisempää ja helpompaa. (Harrison & Hobbs, 2011, 33.)

Paanasen ja Väkevän mukaan ikääntyminen ei sinällään heikennä muistia, jos aivoja stimuloidaan säännöllisesti esimerkiksi haastavilla, uusilla ja vaihtelevilla tehtävillä. Sen sijaan valikoiva tarkkaavaisuus heikkenee, minkä myötä taustamelu häiritsee tarkkaavaisuuden keskittämistä olennaiseen enemmän ikäihmisillä kuin nuoremmilla ihmisillä. Myös muistiin palauttaminen ja muistista haku vaikeutuvat iän myötä. Ikääntyneillä ihmisillä työmuistin kapasiteetti heikentyy, monien asioiden käsittely samanaikaisesti käy vaikeaksi ja myös tietojen valikointi säilömuistiin painamista varten on vaikeampaa. (Louhivuori, Paananen & Väkevä 2009, 176–177.)

2.3.2.1 Muistisairaudet

Muistisairauksilla on suuri merkitys ikäihmisille. Se vaikuttaa oppimiseen sekä fyysiseen, psyykkiseen että henkiseen olemukseen. Seuraavaksi käsittelemme erilaisia muistisairauksia ja niiden oireita.

2.3.2.1.1 Dementia

Dementialla tarkoitetaan tilaa, jossa useampi kuin yksi muistamiseen ja tiedonkäsittelyyn liittyvä toiminto on heikentynyt merkittävästi aikaisempaan suoritustasoon verrattuna. Heikentyminen häiritsee itsenäistä selviytymistä jokapäiväisissä toimissa ja työssä tai sosiaalisessa kanssakäymisessä.
(Alzheimerin Internet-sivut.)

Muistiin liittyvät ongelmat kuuluvat ikääntymiseen. Kaikki unohtelevat silloin tällöin asioita ja ikääntyessä unohtelu lisääntyy. On todettu, että joka kolmannella yli 65-vuotiaalla on muistioireita, mutta aina syynä ei ole muistisairaus (Muistiliiton Internet-sivut). Dementia on elimellisestä, aivoja rappeutuvasta sairaudesta johtuva oireyhtymä, johon sisältyy laaja-alainen henkisten toimintojen heikkeneminen (Suomen Alzheimer liiton Internet-sivut). Dementia ei ole siis erillinen sairaus vaan oireyhtymä, johon liittyy muistisairauden lisäksi yksi tai kaksi oiretta (Muistiliiton Internet-sivut). Tässä lista oireista, joita yleisemmin esiintyy:

- ❖ uuden oppiminen vaikeutuu
- ❖ häiriöt toiminnan ohjaamisessa (muun muassa suunnitelmallisuudessa, kokonaisuuden jäsentämisessä, järjestelmällisyydessä, abstraktissa ajattelussa)
- ❖ puheen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeus
- ❖ puheen sisällön köyhtyminen (afasia)

- ❖ nähdyn merkityksen käsittämisen vaikeutuminen (agnosia)
- ❖ tunnistamisen vaikeudet
- ❖ pukeutumisen ja motoristen liikesarjojen suorittamisen vaikeutuminen (apraksia)
- ❖ ajan ja paikan tunnistamisen vaikeudet
- ❖ mielialan vaihtelut, ahdistuneisuus, käytösoireet (levottomuus, aggressiivisuus, vaeltelu).

(Suomen Alzheimerliiton Internet-sivut.)

Dementia voi olla pysähtynyt, parannettavissa oleva tai etenevä, jolloin aiheuttajana on yleensä etenevä muistisairaus (Muistiliiton Internet-sivut).

Suomen Alzheimerliitto (2011) mainitsee dementian yleisimmät syyt, jotka ovat Alzheimerin tauti (noin 60 %) ja verisuoniperäinen aivoverenkierron häiriö (noin 20 %). Muita dementiaa aiheuttavia sairauksia on esimerkiksi Pickin tauti ja Lewyn kappaledementia. (Suomen Alzheimerliiton Internet-sivut.)

2.3.2.1.2 Alzheimerin tauti

Alzheimerin tauti on aivojen rappeumasairaus, joka on yleisin dementiasairaus. Se etenee tyypillisin vaihein, hitaasti ja tasaisesti. Alzheimerin taudista on vaikea todeta tarkkaa alkamisaikaa, sillä ensimmäisiä oireita on vaikea tunnistaa. (Tohtori, 2008.) Alzheimerin ensimmäiset oireet ovat mieleen painamisen heikentyminen ja uuden oppimisen vaikeutuminen, mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että ei muista uusia nimiä tai sovittuja asioita, tapahtumajärjestys menee sekaisin, on vaikeaa liikkua uudessa ympäristössä ja että ihminen hukkaa helposti

käyttöesineitä (Muistiliiton Internet-sivut). Alzheimerin tautia sairastavat muistavat vanhoja asioita erittäin hyvin, mutta uusien asioiden oppiminen on erityisen haastavaa. Tauti voidaan jakaa neljään vaiheeseen: varhaiseen, lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan Alzheimerin tautiin (Alzheimerinfon Internet-sivut). Varhaisessa ja lievässä vaiheessa oireet muistuttavat normaalia hajamielisyyttä, mutta taudin edetessä tulee vaikeuksia monimutkaisissa toiminnoissa, kuten esimerkiksi monimutkaisten raha-asioiden järjestämisessä, ja myöhemmin keskivaikeassa ja vaikeassa vaiheessa ongelmia ilmenee jokapäiväisissä asioissa, esimerkiksi pukeutumisessa ja peseytymisessä (Juva, 2011).

2.3.2.1.3 Verisuoniperäinen muistisairaus

Verisuoniperäinen eli vaskulaarinen muistisairaus liittyy aivojen verenkierron häiriöihin ja verisuonten vaurioihin, ja se on toiseksi yleisin etenevä muistisairaus (noin 20 %). Sairastuneilla on usein lieviä muistihäiriöitä, toiminnan ohjaamisen häiriöitä, vaikeuksia puheen tuottamisessa ja ymmärtämisessä, virtsanpidätyskyvyn heikkenemistä, kömpelyyttä, vaikeuksia kävelyssä (niin sanottu töpöttelykävely), näkökentän puutoksia sekä hahmottamisvaikeuksia. Sairastuneilla voi myös ilmetä tunneherkkyyttä, ja mielialat saattavat vaihdella rajusti. Kuitenkin muisti on säilynyt paremmin verisuoniperäisessä muistisairaudessa kuin Alzheimerin taudissa. Oireet voivat vaihdella päivittäin tai kausittain. (Muistiliiton Internet-sivut.)

2.3.2.1.4 Lewyn kappale -tauti

Lewyn kappale tauti on kolmanneksi yleisin muistisairaus, mutta se on paljon harvinaisempi kuin aiemmin mainitut muistisairaudet (Varsinais-Suomen muistiyhdistys). Sairaus on saanut nimensä aivoissa havaittavien löydösten, Lewyn kappaleiden, kertymisestä aivojen kuorikerroksen alueelle. Lewyn kappale -tautia on erittäin vaikea diagnosoida. Se aiheuttaa tarkkaavaisuuden ja viretilan vaihteluita, mutta merkittäviä muistihäiriöitä ei ole. Muita oireita ovat avaruudellisen hahmottamisen vaikeudet, ohimenevät tajunnanhäiriöt, yksityiskohtaiset hallusinaatiot ja harhaluulot, sekä noin 40–90 prosentilla sairastuneista esiintyy myös Parkinson-oireita, kuten kävelyvaikeuksia ja lihasjäykkyyttä. (Muistiliiton Internet-sivut.)

2.3.2.1.5 Otsalohkorappeumasta johtuva muistisairaus

Otsalohkorappeumasta johtuvalla muistisairaudella eli frontotemporaalisella degeneraatiolla oireina ovat persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutokset, puheen tuottamisen vaikeudet, apaattisuus, aloitekyvyttömyys ja lyhytjänteisyys. Toiminta on usein ärsykesidonnaista eli tehdään sitä mitä huvittaa sillä hetkellä tehdä – eikä ajatella tilannetta tai seurausta. Muisti on kuitenkin usein kohtalaisesti säilynyt. Persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutokset voivat ilmetä muun muassa huolettomuutena, estottomuutena, arvostelukyvyttömyytenä ja tahdittomuutena. (Muistiliiton Internet-sivut.)

2.4 Oppiminen

Monesti olen kuullut ikäihmisten sanovan, etteivät he enää voi oppia uusia asioita. Kun olin pieni ja halusin opettaa isoisälleni uuden korttipelin, hän monesti totesi, ettei hän osaa, tai hän väitti olevansa liian vanha oppimaan. Vanhuus ei kuitenkaan ole este oppimiselle, se on vain hitaampaa ja vaikeampaa kuin aiemmin. Tämän huomaa parhaiten tilanteissa, jossa ikäihminen suorittaa monimutkaista tehtävää. Saman oppimistuloksen saavuttaminen kuin nuorempana vaatii paljon enemmän panostusta. Silti oppimiskyky säilyy läpi elämän, eikä vanheneminen aiheuta toimintakykyä rajoittavia muutoksia (Louhivuori, Paananen, Väkevä 2009, 177). Näin voidaankin kumota väite, jonka mukaan ”vanha koira ei opi uusia temppuja”.

Ikäihmisillä oppiminen on kuitenkin erilaista kuin nuoremmilla. Louhivuoren ja kollegoiden mukaan (2009) nuoret oppivat opettelemalla asioita ulkoa, mutta iän myötä oppimisen painopiste siirtyy ulkoa oppimisesta aikaisemman osaamisen, kokemusten ja tietämyksen hyväksikäyttöön. Opittavat asiat voidaan sitoa elämän aikana karttuneeseen tietopohjaan, joka helpottaa oppimista, ja se voi myöhemmässä elämänvaiheissa tulla tärkeäksi. (Louhivuori, Paananen, Väkevä 2009, 177–178.) Koska ikäihmisillä on valtavasti elämäntietoutta ja mittava määrä omakohtaisia kokemuksia, niin on hyvin tärkeää ikäihmisiä opettaessa hyödyntää tätä tietotaitoa ja toisaalta edetä kuitenkin heidän omalla vauhdillaan. Tärkeitä asioita ikäihmisten oppimisessa ovat asioiden reflektointi eli pohdinta ja opittavan aineksen omakohtainen konstruointi. (Louhivuori, Paananen, Väkevä 2009, 177–178.)

3 HARRASTUKSEN MERKITYS IKÄIHMISILLE

Heikkinen (2002) mainitsee kirjassaan, että on kaksi erilaista teoriaa siitä, millainen tapa elää johtaa parhaiten niin sanottuun onnistuneeseen vanhenemiseen. Toisen teorian mukaan ikääntyvä ihminen irtaantuu vähitellen sosiaalisista rooleistaan ja antaa nuoremmille tilaa. Vastakohtana irtaantumisteorialle on teoria, jonka mukaan onnistuvalle vanhenemiselle on tyypillistä aktiivinen tapa elää, joka ylläpitää psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja sosiaalista osallistumista. (Heikkinen 2002, 28.) Heikkisen mukaan tutkijat ovat olleet enemmän aktiivisen vanhenemisen kannalla, ja mielestäni tällä ajatuksella voi olla jotain yhteyttä siihen, että ikäihmisille on tarjolla paljon harrastusmahdollisuuksia. Ikäihmiset ovat myös innostuneet kovasti harrastamisen mahdollisuuksista ja käyttävät niitä hyvin ahkerasti. Tämä kertoo siitä, että ikäihmiset todellakin haluavat oppia vielä jotain uutta, mitä eivät ole aikaisemmin päässeet kokeilemaan.

Harrastuksen merkitys voi olla hyvinkin suuri ikäihmisen elämässä varsinkin sosiaalisen elämän kannalta: tavataan muita samanikäisiä ihmisiä, saadaan vertaistukea ja voidaan jakaa omia kokemuksia. Tällöin ikäihminen ei koe olevansa niin yksinäinen, kun harrastuksen kautta voi saada myös uusia ystäviä. Ruthin ja Pitkäsen (1993, 19–30) tekemän tutkimuksen mukaan yksi tärkeimmistä syistä opiskeluun on se, että tapaa ystäviä ja tuttavvia sekä saa unohtaa omat arkihuolensa.

Harrastuksella on myös mieltä piristävä vaikutus. Se ylläpitää henkistä vireyttä ja sen tuomaa hyvinvointia. Tämä oli Ruthin ja Pitkäsen tutkimukseen osallistuneiden mielestä opiskelun tavoite. Muita tärkeitä syitä opiskeluun olivat muun muassa muistin, terveyden ja kunnon säilyminen. Nykyisten tietojen mukaan ikäihmisten opiskelu ja harrastukset lisäävät toimintakykyä tai ainakin hidastavat toimintakyvyn heikkenemistä (Louhivuori, Paananen, Väkevä 2009, 178).

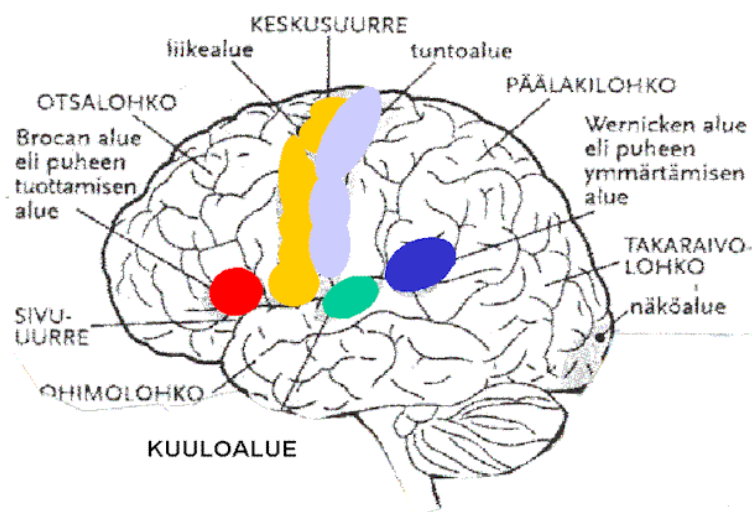
4 MITEN MUSIIKKI VAIKUTTAA IHMISEEN

Musiikin vaikutusta ihmiseen on tutkittu paljon, ja sillä on todettu olevan hyvin suuri merkitys ihmisen terveyteen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Musiikin avulla on pystytty myös edistämään parantumista vaikeistakin sairauksista, kuten aivohalvauksesta. Musiikki on ollut aina ihmistä lähellä, ja sitä on nykyisinkin tarjolla joka puolella, muun muassa koulussa, kotona ja kaupassa. Sen on huomattu vaikuttavan esimerkiksi kaupassa ostoksiin käytettyyn aikaan. Musiikkia voidaan käyttää hyvin monella tavalla monissa erilaisissa olosuhteissa. Tässä osiossa kerron musiikin fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista ensin yleisesti ja sen jälkeen oman kokemukseni kautta, miten musiikki vaikuttaa erityisesti ikäihmisiin.

4.1 Fyysiset vaikutukset

Musiikkia käsitellään aivojen kaikissa osissa hyvin laaja-alaisesti. Levitin (2006) havainnollistaa, millä tavalla musiikki vaikuttaa aivoissa:



Kuvaus musiikin vaikutuksista eri aivojen alueilla.

Kaikki ihmiset käsittelevät aivoissaan musiikkia, vaikka eivät sitä tiedostakaan. Musiikkia käsitellään monipuolisesti silloin, kun sitä aktiivisesti harrastetaan. Musiikkia on nykypäivänä todella helposti saatavilla, ja sitä kuulee joka paikassa. Särkämön (2008) mukaan musiikki aktivoi aivoissamme laajaa molemmille aivopuoliskoille levittyvää hermoverkkoa, joka säätelee vireystilaa, tarkkaavaisuutta, muistia sekä emootioita. (Särkämö, 2008.) Musiikin aktivoimat aivoalueet säätelevät muun muassa tunteita, luovuutta ja motoriikkaa (Helsingin Sanomat, 2012.) Levitin (2006) mukaan äänien kuunteleminen ja analysointi käsitellään kuuloaivokuoressa. Kun kuulemme musiikkia ja kuuloaivokuori on käsitellyt musiikin, se herättää jonkinlaisia tunteita, muun muassa iloa, surua ja vihaa. Kaikki nämä emotionaaliset reaktiot musiikkiin tapahtuvat limbisessä järjestelmässä ja pikkuaivoissa muun muassa mielihyvävälittäjäaine dopamiinin välityksellä. Emootiot ovat aina yhteydessä myös hormonijärjestelmään ja autonomiseen hermostoon. Jos musiikki onkin tuttua ja se herättää vanhoja muistoja, tämä tapahtuu hippokampuksessa ja manteliumakkeessa, jotka ovat keskeisiä tunnekeskuksia. (Numminen, 2010, 5–7.) Ei siis tarvitse edes aktiivisesti kuunnella musiikkia, kun se vaikuttaa aivoihin jollakin tavalla. Huotilainen (2009) kertoo, että puhetta kuunnellessa ei aivoissa tapahdu niin paljon aktiivisuutta kuin musiikkia kuunnellessa. Perusteluna toimii se, että puhuessa voidaan luetella faktoja ilman tunnetta, mutta musiikissa tämä ei ole mahdollista. Musiikki ei ole koskaan vapaa tunteista, vaan siinä on aina tunne mukana. (Karjula, 2009, 11–12.)

Musiikkia harrastavilla ihmisillä musiikki vaikuttaa tietenkin laajemmin kuin ihmisillä, jotka eivät harrasta musiikkia. Niillä ihmisillä, jotka soittavat jotain instrumenttia, liittyy mukaan myös liike ja motoriikka. Musiikkiin liittyvät liikkeet aktivoi enemmän aivojen osia kuin pelkkä kuunteleminen aktivoisi. Levitin (2006) mainitsee, että liikkuminen, rytmin naputtelu, tanssiminen, instrumentin soittaminen ja laulaminen aktivoivat sekä motorisen aivokuoren että pikkuaivojen toimintaa. Instrumentin soittamisessa on tärkeää löytää oikea soittoasento ja oikeanlainen kosketus. Tähän liittyy tuntoaisti, joka aktivoi sensorisen aivokuoren. Soitettaessa ja esiintyessä liikkeiden näkeminen sekä

nuottien ja sanojen lukeminen saa myös näköaivokuoren aktivoitumaan. (Numminen, 2010, 5–6.)

Huotilaisen ja Särkämön mukaan musiikin kuunteluun liittyy kuulon kautta saapuvan informaation seuraaminen, musiikin rakenteen ja merkityksen analysointi sekä musiikin tunnistaminen ja siihen liittyvien kokemusten mieleen palauttaminen. Tällöin musiikin kuunteleminen aktivoi aivojen sensorista muistia, työmuistia sekä säilömuistia. Musiikin kuuntelu voi hetkellisesti parantaa kognitiivista suoriutumista. Tutun, miellyttävän musiikin on myös havaittu hetkellisesti tehostavan lievää Alzheimerin tautia sairastavien vanhusten muistia. (Huotilainen & Särkämö, 2012, 1338.)

Huotilainen (2009) toteaa, että musiikilla voidaan myös kehittää aivoalueita, erityisesti niitä aivoalueita, jotka ovat tekemisissä soittamiseen liittyvän motorisen ja kuulojärjestelmän toiminnan kanssa. Aivojen massa voi kasvaa samalla tavalla konkreettisesti kuin punttisalilla harjoitettujen lihasten massa.

Musiikinharjoittelun avulla nämä vahvistuneet aivoalueet ovat käytettävissä muuhun samantyyppistä hienomotoriikkaa ja kuulon erottelua vaativaan toimintaan. (Karjula, 2009, 13–14.) Karjula kannustaa kehittämään aivoja laulamalla ja soittamalla, eli hän kannustaa jokaista niin sanotusti bodaamaan aivojaan. (Karjula, 2009, 10.)

4.2 Psyykkiset vaikutukset

Musiikki aktivoi tunteita hyvinkin voimakkaasti. Se saattaa itkettää, naurattaa, suututtaa, ilahduttaa, lohduttaa ja rentouttaa. Musiikin maailmassa voi turvallisesti kokea erilaisia tunteita. (Karjula, 2009, 14.) Musiikin on huomattu lievittävän aikuisväestön ahdistuneisuutta, stressiä ja lisäävän rentoutuneisuutta (Louhivuori, Paananen, Väkevä, 2009, 175). Musiikin avulla on autettu muun muassa masentuneita ihmisiä sekä aivohalvauksen saaneita potilaita. Aivohalvauspotilaille on tehty tutkimus, jossa seurattiin puolen vuoden ajan musiikin vaikutusta heihin.

Vertaisryhmät kuuntelivat pelkästään äänikirjoja tai eivät saaneet mitään kuunneltavaa, kun taas toinen ryhmä kuunteli omaa lempimusiikkiaan. Tutkimuksessa havaittiin, että musiikkia kuunnelleiden potilaiden kielellinen muisti ja myös tarkkaavaisuus paranivat vertaisryhmiä nopeammin. Tämän lisäksi heillä esiintyi vähemmän masentuneisuutta ja sekavuutta. Musiikki voi vaikuttaa myös aktivoimalla ja stimuloimalla halvauksessa kärsineitä aivoalueita. (Yleisradion verkkosivut.)

4.3 Sosiaaliset vaikutukset

Musiikki on mielestäni universaali kieli. Vaikka tietyllä joukolla ihmisiä ei olisi yhteistä kieltä, musiikkia voidaan tehdä ja luoda yhdessä. Musiikki voi olla keino, jolla pystyy olemaan vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen. Olin vuonna 2008 kesällä Ilmajoella Sound Park -leirillä, johon osallistui ihmisiä Portugalista, Espanjasta, Italiasta, Virosta ja Suomesta. Yhteisenä kielenä oli englantia, mutta huomasin, ettei monetkaan osannut kyseistä kieltä kovin hyvin ja muutama ei osannut puhua sitä lainkaan. Tämä joukko jaettiin kolmeen ryhmään eri työpajoihin, joita olivat sambarumpuryhmä, etnomusiikkiryhmä ja bändiryhmä. Pystyimme kielimuurista huolimatta luomaan musiikkia erittäin hyvin. Musiikin luomisessa tärkeintä on kuitenkin yhdessäolo ja sosiaalisen eristäytyneisyyden tunteen lievittäminen (Laitinen & Särkämö, 4). Tuolla leirillä huomasin kuinka vahva sosiaalinen merkitys musiikilla on. Myös Numminen (2010) havainnollistaa kuoron sosiaalista merkitystä. Kuoron avulla voidaan saada uusia ystäviä, myönteisiä tunnekokemuksia sekä voidaan kokea rentoutta, virkeyttä, henkistä ja hengellistä vireyttä. Musiikki on myös suuri lohtu eri elämäntilanteissa. Esimerkiksi omasta tai lähiomaisen depressiosta kärsivät sekä omaisen kuolemaa surevat ihmiset kokevat kuorossa laulamisen erittäin tärkeäksi osaksi elämäänsä. (Numminen 2010, 9.)

4.4 Omia kokemuksia musiikin merkityksestä ikäihmisille

Huomasin pitäessäni opiskelijakaverini kanssa dementoituneille ikäihmisille musiikkikerhoa Lahden Harjulan Setlementissä, kuinka paljon merkitystä musiikilla on ikäihmisille. Tässä ryhmässä oli aika hyväkuntoisia ikäihmisiä, jotka pystyivät puhumaan ja suurin osa myös liikkumaan rollaattorin avulla tai ilman. Muutamat olivat pyörätuolissa, mutta hyvin harvat. He saattoivat tulla hyvinkin apeaksi ja masentuneina tunneille, mutta musiikkihetken jälkeen heistä näki, kuinka musiikki piristi heitä todella paljon. Aivan kuin he olisivat nuorentuneet huomattavasti. Siinä vaiheessa itsekin ymmärsin, kuinka tärkeää ikäihmisille musiikki on. Se tuo heidän elämäänsä iloa ja nautintoa, joka katkaisee hyvin arjen rutiinit.

Muistelu on dementoituneille ikäihmisille hyvin tärkeää. Minun mielestäni parhaimpana keinona muisteluun on kuunnella ikäihmisille tuttua musiikkia esimerkiksi lapsuuden ajoilta. Laulun sanat jäävät mieleen hyvin, vaikka niitä ei joka päivä laulaisikaan. Siksi on erityisen tärkeää, että annetaan dementoituneille ikäihmisille mahdollisimman paljon virikkeitä heidän nuoruutensa ajoilta muun muassa lauluja, runoja ja taiteita, jotta saataisiin heidän aivojensa tunnekeskukset aktivoitumaan ja tällä tavoin helpotettaisiin heidän elämäänsä vaikeasta sairaudesta huolimatta. Vaikka joskus joku laulu voi tuoda todella ikäviä muistoja mieleen, on tärkeää, että he voivat käsitellä näitä asioita muiden samanikäisten kanssa eikä yksin. Ryhmässä saattaa olla muitakin, joilla on samanlaisia kokemuksia, mutta he ovat saattaneet ne muistot unohtaa kokonaan. Ryhmässä he pystyvät antamaan toisilleen vertaistukea ja muistelemaan yhdessä asioita, jotka liittyvät esimerkiksi sotaan tai lapsuus- ja nuoruusaikoihin. Joskus ikäihmiset saattoivat yllättää meidät ohjaajat muistamalla joitain viime viikon asioita. Eräskin mummo muisteli, että jossain laulussa on enemmän säkeistöjä kuin mitä meillä ohjaajilla oli tiedossa. Hän sanoi tuovansa ensi kerralla meille ne loputkin säkeistöt. Epäilimme opiskelijakaverini kanssa, muistaisiko tämä nainen todella tuoda laulun sanat. Saimme yllättyä seuraavalla kerralla, koska heti tunnin aluksi hän antoi meille paperin, jossa oli kaikki laulun säkeistöt. Musiikilla ei ainakaan

tällä tietoa voida parantaa muistisairauksista kärsiviä, mutta se antaa heille paremman elämänlaadun.

Musiikin avulla ikäihmiset voivat unohtaa hetkeksi kaikki sairaudet, joita heillä on. Meidän ryhmässämme oli muutama, joilla oli käsi halvaantunut tai amputoitu kokonaan toinen jalka. Oli hassua huomata, kuinka tunnin aluksi he saattoivat mainita vikansa ja oireensa, mutta tunnin edetessä, he itsekin saattoivat unohtaa, että heillä olikaan mitään sairauksia tai puutteita. He pystyivät soittamaan ja nauttimaan musiikista yhtä lailla kuin ne, joilla oli raajat tallessa. Ikäihmisille on tärkeää tuntea itsensä kykeneväksi tekemään asioita, vaikka yhteiskunta joskus väheksyy heitä. Meidän pitäisi ottaa opiksi ikäihmisten elämänkokemuksesta ja tietotaidosta, koska se on sitä arvokkainta tietoa, mitä me voimme heiltä saada. Perinteiden jakaminen lapsilleen ja lapsenlapsilleen on arvokasta. Itse ainakin koin oppivani paljon ikäihmisiltä musiikkituokioita pitäessäni.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tarkoitus oli selvittää ikäihmisten kokemuksia musiikkiharrastuksestaan. Halusin tietää, mistä lähtökohdista ikäihmisten musiikkiharrastus on lähtenyt liikkeelle ja mitä he kokivat siitä saavansa. Otin myös selvää, mitä mieltä ikäihmisten musiikkituokioita vetänyt opettaja on tällaisen toiminnan järjestämisestä ja mitä se hänen mielestään antaa ikäihmisille.

Minulla oli siis kaksi näkökulmaa. Toisaalta tutkin oppilaina toimivien ikäihmisten kokemuksia ja toisaalta heidän opettajansa käsityksiä ikäihmisten opettamisesta.

5.2 Haastattelujen suunnittelu ja toteuttaminen

Olin heti tietoinen siitä, ketä opettajaa halusin haastatella tutkimustani varten, ja otin yhteyttä Lahdessa toimivaan Satu Långiin, joka on pitänyt paljon musiikkituokioita sekä kanteleryhmiä ikäihmisille. Pääsin tätä kautta haastattelemaan hänen pitämäänsä niin sanottua mummumuskaria. Tätä ryhmää en ollut aiemmin käynyt katsomassa, vaikka olin muuten harjoitteluni aikana seurannut monenlaista musiikkitoimintaa Lahdessa. Menin siis paikalle heidän musiikkituokionsa alkaessa, ja pyysin kahta vapaaehtoista naista haastatteluun.

Haastattelemisen tapahtui erillisessä tilassa ja videoin haastattelun. Yhteen haastatteluun meni noin 15 minuuttia. Molemmat haastateltavat olivat hyvin

yhteistyöhaluisia ja vastasivat mielellään kysymyksiin. Aluksi heitä tietenkin jännitti, mutta jännitys meni nopeasti ohi, ja he keskustelivat hyvin avoimesti, aivan kuin olisimme ennenkin jutelleet toistemme kanssa. Kun sain heidät haastateltua ja musiikkituokio oli ohi, haastattelin heidän opettajaansa Satu Långia. Haastatteluiden jälkeen purin haastattelut kirjoittamalla videonauhalla vastaukset sanasta sanaan. Tämän jälkeen tarkastelin niitä kriittisesti ja poimin olennaisen tiedon, jonka jäsentelin tuloslukuun.

6 TULOKSET

6.1 Ikäihmisten haastattelu

Seuraavaksi käsittelen haastatteluissa saamiani vastauksia vaihe vaiheelta. Ensin kerron haastateltavien taustatiedot ja mitenkä he ovat päätyneet musiikin pariin, jonka jälkeen aloitan varsinaisen tutkimusaiheeni käsittelyn eli musiikin merkitystä ikäihmisiin.

6.1.1 Taustatiedot

Tässä kuvailemani haastateltavat on suojattu keksimällä heille uudet nimet. Haastateltavanani olivat 66-vuotias Aino sekä 76-vuotias Helvi. Aino on kotoisin Eurasta, ja hän on asunut Lahdessa yli 40 vuotta. Helvi on lähtöisin Keski-Suomesta Kyyjärveltä ja on asunut Lahdessa vuodesta 1977. Lapsina ja nuorina molemmat asuivat maalla, ja Ainon kotona oli myös karjaa. Heidän perheessään oli myös muita sisaruksia: Helvillä kaksi sisarusta ja Ainolla kuusi. Ammatiltaan Helvi on ompelija, mutta myöhemmin hän työskenteli sekä tehtaalla että kaupan kassalla. Käsityöt ovat Helville rakas harrastus musiikin lisäksi. Aino on käynyt kansakoulun, ja hänellä ei ole varsinaista ammattia. Hän on työskennellyt noin 25 vuotta siivoojana. Aino käy mummomuskarin lisäksi myös Raamattupiirissä.

6.1.2 Perheen kautta musiikin pariin

Molempien naisten elämään musiikki on tullut perheen kautta. En välttämättä osannut ajatella, miten tärkeää musiikki on ollut heidän lapsuudessaan ja nimenomaan laulaminen. Molemmissa perheissä äiti oli se, joka lauloi paljon. Helvin perheessä myös siskolla oli hyvä lauluääni. Kukaan Helvin perheessä ei soittanut mitään instrumenttia, mutta laulu oli iso osa heidän elämänsä. Helvin kotona kuunneltiin koko perheen voimin aina radiosta ”Lauantai-illan toivotut”, ja he odottivat, että sieltä tulisi iskelmämusiikkia.

Aino oli ainut heidän perheessään, joka innostui harrastamaan musiikkia äidin perintönä. He kävivät perheen kanssa kirkossa ja lauloivat siellä, mutta eivät haraastaneet sitä sen enempää. Ainon ensimmäinen musiikkiharrastus oli kirkkokuoro, josta aktiivinen musiikin harrastaminen jatkui. Molemmat haastateltavat olivat ennen käyneet paljonkin tansseissa, mutta muissa konserteissa ei ollut tullut käytyä. Tanssiminen oli jäänyt Helvillä vähemmälle naimisiinmenon jälkeen, ja Ainolla tansseissa käynti on jäänyt kokonaan selän takia. Ei tullut mitenkään yllätyksenä, että tansseissa on käyty enemmän kuin konserteissa, koska heidän aikanaan on ollut yleistä käydä paljon tansseissa. Aino kuitenkin kertoi, että nykyään hän kuuntelee radiota ja joskus tanssahtelee itsekseen kotona musiikin tahdissa. Myös Helvi kertoi kannustavansa lapsenlapsia tanssiharrastuksen pariin.

6.1.3 Ikäihmisten aikaisempi musiikkiharrastus

Helvi muisteli, että hän olisi laulanut joskus nuorempana kuorossa, mutta siitä ajasta hän ei muistanut oikeastaan mitään. Muuten hän ei harrastanut musiikkia, ja vain kotona lauloi omaksi ilokseen. Helvi kertoi, kuinka heillä kotona käytiin

kaikki toivelauluvihkot läpi sekä myös kaikki iskelmäsanat piti saada jonnekin ylös, ja niitä sitten laulettiin. Helvin äiti lauloi paljon piirileikkejä, koska hänen nuoruudessaan ei ollut kovin yleistä käydä tansseissa. Oli hyvä taikka huono päivä, niin aina Helvin äiti lauloi lapsilleen. Helvin mukaan hänellä oli todella hyvä lauluääni. Ainokaan ei ole varsinaisesti harrastanut musiikkia aikaisemmin kovin paljon ennen mummomuskaria. Kirkkokuorossa hän on käynyt ja käy edelleen. Aino kuitenkin kertoi, että hän hyräilee todella paljon joka paikassa, jopa vessassa.

6.1.4 Ikäihmisten suhde musiikkiin

Molemmat haastateltavat käyvät kerran viikossa mummomuskarissa, ja Aino käy myös tämän lisäksi kirkkokuorossa. Heille musiikki on myönteinen lisä elämässä. Aino kertoi, että vuodesta 2006 on ollut iloista ja surullista musiikkia monipuolisesti. Helvi seurailee televisiosta ja radiosta musiikkijuttuja, vaikka hän harmittelikin, että televisiosta ja radiosta ei enää tule kovinkaan paljon hänen lempimusiikkiaan, kuten Olavi Virtaa tai Elvistä.

6.1.5 Soittoharrastuksen aloittaminen vanhemmalla iällä

Tiedustelin haastateltavilta, voisivatko he kuvitella aloittavansa uuden instrumentin soittamisen, ja molemmat olivat myönteisellä kannalla, jos heitä vain kiinnostaisi. Tällä hetkellä kummallakaan ei ollut mielessä aloittaa uutta instrumenttia. Aino kertoi myös, kuinka muskarissa on kokeiltu soittaa erilaisia soittimia, esimerkiksi kanteletta. Hän voisi kuvitella, että jos olisi joku kaveri, niin hän voisi aloittaa uuden harrastuksen uuden soittimen parissa, mutta yksin hän ei välttämättä lähtisi harrastamaan.

6.1.6 Ikäihmisten ajatuksia musiikin vaikutuksista

Tähän kysymykseen vastaus oli yksimielinen: molemmat kokivat saavansa musiikkiharrastuksesta hyvän mielen. Ainon mielestä on myös tärkeää saada uusia tuttavuuksia tämän kautta. Menneiden muisteleminen oli Helvin mielestä positiivinen asia, jota voi kokea musiikkiharrastuksen parissa. Helvin kommentti tähän kysymykseen oli mielestäni hyvin mieleenpainuva:

Siitä saa hyvän mielen ja välillä myös kaihoisan mielen, kun muistelee jotain vanhoja kun tulee sellaisia kappaleita, joista tulee nuoruus mieleen ja kaikki ne tanssit.

6.2 Opettajan haastattelu

Tässä haastattelussa lähdin liikkeelle siitä, miten opettaja näkee musiikin opettamisen ikäihmisille ja sen jälkeen kysyin mitä hyötyä musiikista on ikäihmisille opettajan näkökulmasta. Olin myös kiinnostunut tietämään, onko hänen mielestään tärkeää opettaa ikäihmisille musiikkia ja miksi.

6.2.1 Ikäihmisten opettaminen

Satu Lång koki ikäihmisille opettamisen hyvin antoisana. Hän kertoi tuntevansa olonsa kotoisaksi ikäihmisten parissa ja hänen mielestään on hyvin luontevaa toimia heidän kanssaan. Heiltä oppii paljon kansanperinteestä, muun muassa musiikista, ja muutenkin elämästä, ja Satu iloitsi myös siitä, kuinka mahtavaa on

yhdessä muistella heidän elämäkokemuksiaan. Hän on myös huomannut ikäihmisten hurjan edistyksen musiikillisesti. Tärkeimmäksi Satu kuitenkin koki sen, että he tulevat ylipäänsä musiikkitunneille. Heillä on hyvä olla yhdessä ja heillä on mukavaa. He saavat kokea kuuluvansa johonkin, koska osa ikäihmisistä on todella yksinäisiä eivätkä tee mitään yhdessä. Satu hienosti tiivistää musiikin merkityksen:

Musiikki on tavallaan todella iso asia, mutta kuitenkin pieni asia.

6.2.2 Musiikin vaikutukset ikäihmisiin

Satu on huomannut, että jotkut ikäihmisistä ovat hyvin allapäin, kun he tulevat tunneille, mutta tunneilla he virkistyvät. Kaikki ovat lähteneet hyvillä mielin kotiin. Hänestä oli myös hauskaa nähdä, kuinka ikäihmiset itsekin yllättyvät, kun he esimerkiksi kokeilevat jotain tanssia, niin he unohtavat oman huonouden tunteensa ja heikkokuntoisuutensa. Sosiaalisen merkityksen huomaa, kun käydään läpi omia muistoja, tuntemuksia ja tarinoita, ja tietysti kun päästään soittamaan yhdessä. Kaikkien läsnäolo on tärkeää.

6.2.3 Ikäihmisten musiikkiharrastuksen tulevaisuus

Sadun mielestä on todella tärkeää opettaa ikäihmisille musiikkia, koska jokainen meistä vanhenee ja kunto heikkenee, mutta musiikki pitää mielen virkeänä ja fysiikkakin pysyy kunnossa. Lisäksi rytmi tuo elämään elävyyttä ja elämänmakua. Satu otti esimerkiksi laulamisen merkityksen ikäihmisille. Fyysisesti laulaminen vaikuttaa puheeseen, suun lihaksistoon, keuhkojen toimintaan, kuuloon ja kokonaisuudessaan motoriikkaan. Musiikki on merkityksellistä myös sosiaalisten

taitojen kannalta, ja sen kautta voi tuntea kykenevänsä tekemään asioita, vaikka kunto onkin heikentynyt. Nämä ovat Sadun mielestä musiikin harrastamisessa isoja hyötyjä. Myös dementikot muistavat vanhoja lauluja, ja on hyvin tärkeää muistella heidän kanssaan niitä.

7 POHDINTA

Opinnäytetyötä tehdessäni olen yhä vakuuttuneempi musiikin tärkeydestä. Musiikilla on iso merkitys ikäihmisille heidän elämässään, ehkä jopa suurempi kuin osasin kuvitella. Se antaa heille erilaista sisältöä elämään, ja he saavat jälleen kokea itsensä toimiviksi yksilöiksi. Musiikkiharrastus voi olla joillekin ainoa keino ilmaista itseään ja saada vertaistukea sekä sosiaalisia kontakteja. Tietenkään ei pidä unohtaa musiikin fyysisiä vaikutuksia, joita olen maininnut tässä opinnäytetyössäni aikaisemmin. Voidaan siis sanoa, että musiikilla on kokonaisvaltaisesti hyvä vaikutus ihmiseen.

Olin yllättynyt siitä, kuinka paljon tutkimuksia ja materiaalia löytyi musiikin ja ylipäänsä kulttuurin merkityksistä ikäihmisiin. Opinnäytetyötä aloittaessani luulin, että materiaalin löytäminen olisi ollut vaikeampaa ja hankkimiseen menisi enemmän aikaa. Eräs musiikinopettaja, joka on opiskellut Jyväskylän yliopistossa, kertoi minun olevan hyvin ajan hermolla, koska tällä hetkellä musiikin tutkijat ovat kiinnostuneita juuri ikäihmisistä. Myös erilaisia materiaaleja ikäihmisten musiikkitoiminnan suunnitteluun ja ohjaamiseen on tehty jonkin verran, muun muassa Virkistys Verso -kirjasarja, jossa kirjat on jaoteltu vuodenaikojen mukaan, ja tähän sarjaan sisältyy myös laulukirja. Näissä vuodenaikakirjoissa on selkeät ohjeet ja valmiit tuntisuunnitelmat aloittelevalle sekä pidemmän aikaa toimineelle musiikkitoiminnan ohjaajalle. Tätä materiaalia käytimme paljon yhdessä opiskelijakaverini kanssa ohjatessamme dementoituneille musiikkiryhmää.

Tämän aiheen tutkiminen oli mielestäni hyvin mielenkiintoista, ja jos veisin tätä tutkimusta eteenpäin, rajaisin kohderyhmää pelkästään dementoituneisiin ikäihmisiin. Muistisairaus on todella vaikea sairaus, ja minua kiinnostaisi tutkia enemmän, voisiko musiikista olla niin iso apu, että siitä voitaisiin löytää parannuskeino. Kokemus dementoituneiden ikäihmisten parissa oli avartava, ja sen myötä koin, että he voisivat olla seuraava kohderyhmä musiikin

tutkimuksessa. Mielestäni heihin kuuluisi käyttää kaikki musiikista saatava hyöty, koska heille siitä olisi suuri apu.

Haaveenani on saada järjestettyä ikäihmisten musiikkitoimintaa paikkakunnalleni Jalasjärvelle. Siellä on tällä hetkellä paljon ikäihmisiä, ja tällaisesta toiminnasta saatettaisiin olla kiinnostuneita. Oma kokemukseni ikäihmisten parissa sekä tämän opinnäytetyön tekeminen on antanut minulle hyvän tietopohjan ja valmiudet, jonka avulla pystyisin helposti ohjaamaan laadukasta musiikkitoimintaa. Ainoa haasteeni on löytää oikea kanava, jonka kautta tällaista palvelua tarjoaisin. En ole koskaan aikaisemmin tarjonnut mitään palveluita, joten tämä on minulle täysin vieras asia. Onneksi olen saanut muutamilta musiikkipedagogeilta ja muilta tutuilta ohjeita, miten tällaista palvelua voitaisiin tarjota.

Toivoisin kovasti, että musiikkipedagogit ja muut musiikin asiantuntijat kiinnostuisivat ikäihmisten musiikkitoiminnan ohjaamisesta, koska tällä hetkellä ikäihmisten määrä on kasvanut, ja nimenomaan dementoituneiden määrä on lisääntynyt entisestään, joten töitä varmasti riittäisi tällä saralla. Nykypäivänä on paljon lauluryhmiä ja muita sen suuntaisia, mutta tällaista monipuolista musiikkitoimintaa ei ole mielestäni tarpeeksi. Ikäihmisten musiikkitoiminnassa yhdistetään erilaisia musiikin työtapoja, kuten laulaminen, soittaminen ja liikunta, sekä muistellaan menneitä, esimerkiksi heidän lapsuusaikojaan. Tällaisella monipuolisella toiminnalla on mielestäni enemmän annettavaa ja hyötyä kuin tavallisella lauluryhmällä, vaikka totta kai kaikenlainen musiikin harrastaminen on hyväksi. Tärkeää olisi kuitenkin antaa musiikillisia virikkeitä ikäihmisille ja järjestää tarpeeksi erilaisia musiikkipalveluita. Ikäihmisillä on paljon annettavaa meille, joten voisimme vuorostaan antaa heille jotain.

Halusin päättää pohdintani kertomalla omia ajatuksiani musiikista ja siitä mistä siinä on todella kyse. Tein siitä seuraavan runon:

Musiikki on tarkoitettu meille kaikille.

Se ei katso paikkaa ei aikaa.

Ei ikää, ei ihonväriä.

Musiikki antaa paljon. Se antaa surua, iloa, kaihoa menneestä, toivoa tulevasta.

Siinä on swingiä, vanhan ajan taikaa, uuden ajan viehätystä.

Se muistuttaa meitä elämän kolhuista, pettymyksistä, menetyksistä,

mutta myös toivosta, haaveista ja unelmista.

Musiikilla on merkitys meille kaikille.

Heidi Käpylä

LÄHTEET

Kirjalliset lähteet:

Ahonen, H. 1993. Musiikki – sanaton kieli. Helsinki: Finn Lectura Oy Ab.

Harrison, J. & Hobbs, M. 2011. Käytä aivojasi tehokkaasti. Keuruu: Otava

Heikkinen, E. & Marin, M. 2012. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi

Levonen, T. 2001. Ikä karttuu, elämä jatkuu. Jyväskylä: Gummerus kustannus.

Louhivuori, J. & Paananen, P. & Väkevä, J. 2009. Musiikkikasvatus - näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Suomen musiikkikasvatusseura – FiSME r.y. Vaasa: Ykköset-Offset Oy.

Pitkänen, & Ruth, 2009. Uudet eläkeläiset ja aikuisopiskelu. Teoksessa:

Louhivuori, J. & Paananen, P. & Väkevä, J. 2009. Musiikkikasvatus - näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Suomen musiikkikasvatusseura – FiSME r.y.

Tarmio, H. 1982. Ajatuksia elämästä, onnesta ja vanhenemisesta. Helsinki: WSOY.

Internet-lähteet:

Heino, M. & Hirvikangas, T. Valssi menneiltä ajoilta. 2011. [viitattu 20.4.2012]
Saatavilla: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33507/Heino_Marja.pdf?sequence=1

Helsingin Sanomat. Musiikki yhteydessä motoriikkaan ja tunteisiin. 2012.

[viitattu 28.2.2012] Saatavilla:

<http://www.hs.fi/kulttuuri/Musiikki+yhteydess%C3%A4+motoriikkaan+ja+tunteisiin/a1305556587296>

Juva, K. 2011. Alzheimerin tauti. Duodecim terveyskirjasto. [viitattu 25.5.2012].

Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00699

Karjula, M. 2009. Soittaminen jumppaa aivojamme. [viitattu 24.5.2012]

Saatavilla: https://www.jyu.fi/hum/laitokset/musiikki/en/research/coe/Media/Soittaminen_Jumppaa_Aivojamme.pdf

Laitinen, S. & Särkämö, T. 2009. Yhdessä laulaen ja musiikkia kuunnellen muistojen ja muistin. [viitattu 10.4.2012]. Saatavissa:

<https://tuhat.halvi.helsinki.fi/portal/fi/publications/yhdessa-laulaen-ja-%284b8c54ae-3335-4480-95a6-8fd71324f82c%29.html>

Alzheimerinfo. Alzheimeritauti. Oy H. Lundbeck Ab. [viitattu 25.5.2012].

Saatavissa: <http://www.alzheimerinfo.fi/alzheimerin-tauti/alzheimerin-tauti-yleisin-dementiaa-aiheuttava-muistisairaus>

Muistiliitto ry. 2009. Muisti ja muistisairaudet. [viitattu 24.5.2012]. Saatavissa:

http://www.muistiliitto.fi/fin/muisti_ja_muistisairaudet/muistihairiot_ja_dementia/

Numminen, A. 2010. Miksi vanhustyössä tarvitaan kulttuurityövälineitä? [viitattu 23.3.2012]. Saatavissa:

http://www.vanhustyonosajat.fi/vanhustyonosajat/Vuosikokous/kutsut_ohjelmat/ava_numminenesitys.pdf.pdf

Soininen, H. 2009. Dementia. Duodecim terveyskirjasto. [viitattu 24.5.2012]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00054

Suomen Alzheimer liitto. 2011. Muistihäiriöt. Oy H. Lundbeck Ab. [viitattu 24.5.2012]. Saatavissa:

<http://finland.lundbeck.com/Finland/Patients/Alzheimer/Default.asp>

Tiedelehti. Musiikki kuntouttaa aivoja. [viitattu 24.5.2012]. Saatavissa:

http://www.tiede.fi/uutiset/3164/musiikki_kuntouttaa_aivoja

Tohtori. 2008. Dementia- eli muistisairaudet. [viitattu 25.5.2012]. Saatavissa:

<http://www.tohtori.fi/?page=2134015&id=2663822>

Varsinais-Suomen muistiyhdistys ry. Perustietoa muistisairauksista. [viitattu 25.5.2012]. Saatavissa: <http://www.muistiturku.fi/perustietoa.html>

Yleisradion verkkosivut. 2011. Musiikista apua masennukseen, dementiaan ja työyhteisöön. [viitattu 15.4.2012.] Saatavissa:

http://yle.fi/uutiset/musiikista_apua_masennukseen_dementiaan_ja_tyoyhteisoon/2940700

LIITE

HAASTATTELUKYSYMYKSET

Ikäihmisille osoitetut kysymykset:

1. Ikä?
2. Mistä olet kotoisin?
3. Mitkä ovat taustasi?
 - Millaisesta perheestä olet lähtöisin?
 - Ammatti
 - Opiskelu
 - Harrastukset (muu kuin musiikki)
 - Kauanko olet asunut Lahdessa?
4. Mistä musiikki on tullut elämääsi?
 - Harrastiko vanhempasi, sisaruksesi tai joku muu sukulainen/läheinen musiikkia?
 - Käytkö konserteissa/tansseissa? Kuinka usein?
 - Kuunteletko paljon musiikkia kotona esim. radiosta?
5. Oletko harrastanut aikaisemmin musiikkia? Jos olet niin mitä?
6. Suhteesi musiikkiin?
 - Onko musiikki sinulle ns. ”koko elämä” vai harrastatko musiikkia ihan vaan huvikseen?
7. Voiko mielestäsi soittoharrastuksen aloittaa vanhemmalla iällä? Miksi?
8. Mitä koet saavasi musiikista?

Opettajalle osoitetut kysymykset:

1. Millaista on opettaa ikäihmisille musiikkia?
2. Onko musiikilla ollut huomattavaa vaikutusta ikäihmisiin kuten henkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti? Millaisia vaikutuksia?
3. Onko mielestäsi tärkeää tulevaisuudessakin opettaa musiikkia ikäihmisille? Miksi?